

LES ATELIERS DU MOUVEMENT

SAISON 2021-2022

Retrouver le plaisir de bouger !!

1 atelier de 3h /mois

5 thématiques

4 lieux différents



1 ATELIER : 40€

3 ATELIERS : 110€

5 ATELIERS : 180€



5 THEMATIQUES

L'équilibre dans la marche
Un poignet souple - des doigts articulés
Une tête légère – un visage détendu
Un dos libre – structure & vivant
Le périnée & le plancher pelvien

CONTACT & INSCRIPTION : 07.61.27.98.54

***** Attention, places limitées à 10 pers, pensez à vous inscrire !! *****

« L'EQUILIBRE DANS LA MARCHÉ »



18 septembre 2021

9h30/12h30

LA VOULTE / RHONE (07800)

(parc Baboin Jaubert – MJC)

14h/17h

GUILHERAND GRANGE (07500)

*(espace Rémy Roure
salle relaxation 2^{ème} étage)*

26 juin 2022

9h30/12h30

VERNOUX EN VIVARAIS (07240)

(salle de danse du gymnase)

14H/17H

BOURG LES VALENCE (26500)

(56 rue salengro - MPT CHONY)

Apprenons à ne plus marcher sur des œufs !! La force gravitaire nous invite à descendre vers la terre, c'est naturel. Pourtant nos habitudes corporelles, notre stress au quotidien peuvent nous couper de cette sensation d'être posé sur la terre - nos muscles sont alors tendus et ne se déposent pas vraiment dans nos appuis.....

Avec des explorations de détente des chevilles, un retour de la disponibilité des articulations de vos pieds, vous revenez sur terre, avec des appuis accueillant facilement le poids de votre corps, jouant avec les volumes du sol, vous développez une marche plus agréable et moelleuse

« UN POIGNET SOUPLE, DES DOIGTS ARTICULES »



29 janvier 2022

9h30/12h30

LA VOULTE / RHONE (07800)

(parc Baboin Jaubert – MJC)

14h/17h

GUILHERAND GRANGE (07500)

(espace Rémy Roure

salle relaxation 2^{ème} étage)

10 octobre 2021

9h30/12h30

VERNOUX EN VIVARAIS (07240)

(salle de danse du gymnase)

14H/17H

BOURG LES VALENCE (26500)

(56 rue salengro - MPT CHONY)

Parties importantes dans notre quotidien, les mains et le poignet participent aux gestuelles de précisions, de manipulation et de sensation. Travail sur écran ou port de charge mettent à mal les possibilités de mouvements des doigts.

Développer la sensorialité et dextérité des articulations palmaires vous invite à soulager d'éventuelles tensions et problèmes d'articulation limitant vos actions manuelles. Vous découvrez des facultés oubliées, reconnectez vos mains à votre corps et alléger les bras en construisant une gestuelle cohérente avec votre anatomie.

« UNE TÊTE LÉGÈRE, UN VISAGE DÉTENDU »



3 avril 2022

9h30/12h30

VERNOUX EN VIVARAIS (07240)

(salle de danse du gymnase)

14H/17H

BOURG LES VALENCE (26500)

(56 rue salengro - MPT CHONY)

13 novembre 2021

9h30/12h30

LA VOULTE / RHONE (07800)

(parc Baboin Jaubert – MJC)

14h/17h

GUILHERAND GRANGE (07500)

(espace Rémy Roure

salle relaxation 2^{ème} étage)

Le stress, les responsabilités du quotidien comme du travail laissent des marques sur notre visage. La musculature se tend, la mâchoire se serre plus que nécessaire. Le travail et loisirs devant les écrans froncent nos sourcils et sollicitent de manière intense nos yeux. A cela se rajoute l'activité mentale qui encombre et alourdit la tête !

Je vous propose pour cet atelier un temps pour détendre les fascias de votre visage, retrouver la souplesse de votre peau, l'ouverture au monde de votre regard, de vos oreilles et retrouver ainsi une disponibilité de vos sens et de vous-même. Véritable moment apaisant et ressourçant, c'est tout votre corps qui vous remercie, s'illumine, vous vous sentez globalement plus léger(e) !

« UN DOS LIBRE, STRUCTURE ET VIVANT »



26 mars 2022

9h30/12h30

LA VOULTE / RHONE (07800)

(parc Baboin Jaubert – MJC)

14h/17h

GUILHERAND GRANGE (07500)

*(espace Rémy Roure
salle relaxation 2^{ème} étage)*

12 décembre 2021

9h30/12h30

VERNOUX EN VIVARAIS (07240)

(salle de danse du gymnase)

14H/17H

BOURG LES VALENCE (26500)

(56 rue salengro - MPT CHONY)

Assouplir sa colonne vertébrale, c'est retrouver la mobilité de ses courbures : cervicales, dorsales et lombaires. La libre circulation entre occiput et sacrum en fait un axe flexible et adaptable pour nos postures et gestuelles -

Les informations de mouvement circulent facilement entre le haut et le bas, la tête et les épaules s'allègent, les mouvements de s'asseoir, se lever, s'accroupir, se pencher deviennent plus fluides.

« LE PERINEE ET LE PLANCHER PELVIEN »



13 février 2022

9h30/12h30

VERNOUX EN VIVARAIS (07240)

(salle de danse du gymnase)

14H/17H

BOURG LES VALENCE (26500)

(56 rue salengro - MPT CHONY)

7 mai 2022

9h30/12h30

LA VOULTE / RHONE (07800)

(parc Baboin Jaubert – MJC)

14h/17h

GUILHERAND GRANGE (07500)

(espace Rémy Roure

salle relaxation 2^{ème} étage)

Trouver une tonicité équilibrée des muscles constituant le plancher pelvien contribue au maintien de sa posture sans effort, comme un regain d'énergie et d'assurance.

Support de nos viscères, véritable plancher accueillant le haut de notre corps, le périnée contribue au maintien de notre vitalité. Souvent méconnu ou laisser de côté, il s'accorde avec le diaphragme, la tête, la digestion, les sphincters, la respiration et la verticalité... rien que ça !